Pränatal
Yoga-Fortbildung

29.11. – 01.12.2024

ONLINE LIVE (ZOOM)

mit
Beate Bleif, Schwangeren-Yogalehrerin

Dr. med. Evelyn Dass von Perbandt,
Frauenärztin und Yogalehrerin

Liebe Interessentin, lieber Interessent der Pränatal-Yoga-Fortbildung,

wir freuen uns über dein Interesse an unserer Fortbildung *Pränatal-Yoga für Yogalehrende*. Wir möchten gerne unsere jahrelange Erfahrung im Schwangerenyoga, in Rückbildungs- und Geburtsvorbereitungskursen an dich weitergeben.

Bei uns bist du in besten Händen: **kompetent – zuverlässig – erfahren!** Die Fortbildung findet mit dem Dream Team **Evelyn als Frauenärztin** & Yogalehrerin und **Beate als Schwangeren-Yogalehrerin** statt. Beate unterrichtet Yoga für Schwangere seit über 15 Jahren in zahlreichen Kursen und Fortbildungen bis Anfang 2020 vor Ort in ihrem yogaria studio in München und danach per Zoom Live.

Wir freuen uns, dich für Pränatal-Yoga begeistern zu können und dir in der Fortbildung kompetente Begleiterinnen zu sein.

Herzlichst

Beate Bleif
Dipl.-Informatikerin, Yogalehrerin mit Schwerpunkt Schwangerenyoga, Flow Yoga und Hormonyoga, Beckenboden Trainerin

Dr. med. Evelyn Dass von Perbandt,
Frauenärztin und Yogalehrerin

Ausbildungsleitung:

Beate Bleif

Laubenlindeweg 22
77654 Offenburg

0177/613 55 26

www.yogaria.de
info@yogaria.de

Inhaltsverzeichnis

1 PRÄNATAL-YOGA-FORTBILDUNG 4

1.1 Allgemeines 4

1.2 Zielgruppe 4

1.3 Inhalte 4

1.4 Unterlagen 5

2 DOZENTINNEN 5

3 ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU UNSEREN AUSBILDUNGEN 6

4 TERMINE, ZEITEN UND PREISE 2024 7

5 TEILNAHMEBEDINGUNGEN 8

6 ANMELDEFORMULAR ZUR FORTBILDUNG PRÄNATAL-YOGA VOM 29.11. – 01.12.2024 9

7 IMPRESSIONEN VON DEN MÜNCHNER FORTBILDUNGEN 11

1 Pränatal-Yoga-Fortbildung

1.1 Allgemeines

Du möchtest als Yogalehrerin / Yogalehrer gerne Yoga für Schwangere unterrichten, bist dir aber unsicher, welche Asanas du für Schwangere unterrichten kannst? Und wie du Pranayama am besten schwangerengerecht unterrichtest? In der Schwangerschaft sind nicht alle Yoga- und Atemübungen gleichermaßen für Schwangere geeignet, viele sollten vermieden werden, andere sind für die Geburtsvorbereitung sehr förderlich.

In dieser dreitägigen intensiven Fortbildung lernst du alles Wissenswerte rund um das Thema Yoga in der Schwangerschaft.

Du lernst, wie du deine Yoga- und Atemübungen schwangerengerecht unterrichten kannst. Du lernst viele **Asanas und stilübergreifende Yoga Flows**, die speziell für Schwangere geeignet sind. Weiterhin lernst du **Atem- und Meditationstechniken für werdende Mütter. Theoretisches Wissen rund um Schwangerschaft und Geburt** bereichern dein Wissen als Pränatal-Yogalehrerin / Pränatal-Yogalehrer.

1.2 Zielgruppe

Die dreitägige Fortbildung richtet sich an alle Yogalehrende, die gerne Yoga für Schwangere unterrichten möchten. **Voraussetzung ist eine Yogalehrerausbildung, unabhängig von der Yogarichtung und der Ausbildungsschule.** Nach dem Absolvieren der Fortbildung erhältst du ein Zertifikat.

1.3 Inhalte

- Grundlagen Pränatal Yoga, Wirkung und Nutzen
- Umfangreiche Asanas und stilübergreifende Yoga Flows, die für alle Schwangerschafts-Trimester geeignet sind, Sonnengrüße für Schwangere
- Atem- und Entspannungstechniken für die Schwangerschaft und Geburt
- spezielle Meditationen zum Kind wie *der **Herzfaden***, Affirmationen
- Der Beckenboden und Beckenboden-Training für Schwangere
- Do’s und Dont’s im Yoga für Schwangere
- Phasen der Schwangerschaft, die Trimester
- Kindslagen und Gebärhaltungen
- Hormonelle Veränderungen
- Physiologie und Psyche in der Schwangerschaft
- Häufig auftretende Schwangerschaftsbeschwerden wie Sodbrennen, Ischias, Karpaltunnelsyndrom etc.
- Mudras, Mantren, Tönen, Chants, speziell für die Schwangerschaft

1.4 Unterlagen

Du erhältst:

- Ein **sehr umfangreiches 108-seitiges Handbuch** mit detaillierten Beschreibungen und farbigen Bildern zu **allen praktischen und theoretischen** Ausbildungsinhalten.
- Fünf praktische Yoga-Einheiten als Aufzeichnung zum Weiterüben nach der Fortbildung
- Drei Hebammen-Broschüren: Beckenboden, Geburt ist Bewegung, Gebären aus eigener Kraft
- Beschreibung aller praktischen Unterrichtseinheiten (Stundenbilder)
- Meditationsanleitungen, Chants, div. Handouts, Sonnengrüße etc.

Das 108seitige Handbuch und die Unterlagen bekommst du rechtzeitig vor der Fortbildung per Post zugeschickt.

2 DozentInnen

Du erhältst Unterricht **von einer Frauenärztin** Dr. med. Evelyn Dass von Perbandt**,** die auch Yogalehrerin ist und einer **hochqualifizierten Yoga-Dozentin**, Beate Bleif, die sich durch eine jahrzehntelange Unterrichts- und Ausbildungserfahrung auszeichnet. Eine langjährige **Lehrerfahrung** und ein hohes Maß an **Professionalität und Kompetenz** sind der Garant für eine erfolgreiche Fortbildung. Bei Ausfall wird eine gleichwertige Lehrerin die Vertretung übernehmen.

Beate Bleif

Leiterin des yogaria studios seit 2005. Beate ist PTA, Diplom-Informatikerin, Yogalehrerin und Heilerin. Sie hat zahlreiche Aus- und Weiterbildungen in Yoga und Yoga-Anatomie, Heil- und Energiearbeit, Reiki, Meditation, Spiraldynamik® und Beckenboden BeBo® absolviert. Ausbildungserfahrungen im Lehren und Lernen konnte sie an der TU Berlin, als Leiterin ihrer Yogalehrerausbildungen und Prenatal-Fortbildungen und ihrer langjährigen Unterrichtserfahrung in ihrem eigenen Yogastudio sammeln. Beate unterrichtet seit über 15 Jahren Yoga für Schwangere. Ein hoher Grad ihres Erfahrungswissens fließt in die Pränatal-Yoga-Fortbildung mit hinein.

Evelyn Dass von Perbandt

Evelyn ist Frauenärztin, zertifizierte Yogalehrerin und Mutter zweier Kinder. Sie arbeitet in einem Beckenbodenzentrum und begleitet Frauen vor, während und nach der Schwangerschaft.
Yoga hat eine führende Rolle in ihrer Geburtsvorbereitung gespielt. Mit dieser Begeisterung gibt sie ihr fundiertes Wissen in der Pränatal-Yoga Fortbildung an Yogalehrende weiter.

3 Allgemeine Informationen zu unseren Ausbildungen

Mein Münchner Yogastudio, die yogaria, leitete ich über 15 Jahre lang. Seit 2021 lebe ich wieder in meiner Heimatstadt Offenburg. Meine yogaria gibt es weiterhin als Online Studio und vor Ort in Offenburg.

Meine Fortbildungen finden per **ZOOM LIVESTREAM** statt, was für meine Teilnehmerinnen viele Vorteile bietet, u.a. eine hohe Flexibilität, die Teilnahme ist immer und überall möglich, keine aufwendigen Reisen und Zusatzkosten für Unterkunft und Fahrt, Aufzeichnungen zum Weiterüben.

Angebot

Wir bieten folgende Ausbildungen und Fortbildungen an:

- Schwangerenyoga (Pränatal-Yoga)
- Yoga Mami und Baby (Postnatal Yoga)
- Fortbildung Hormonyoga nach Dinah Rodrigues
- Faszienyoga

Deine Vorteile

- Du lernst bei **Top-Referentinnen**, die über fundierte Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung verfügen und langjährige Unterrichtserfahrung aufweisen. Die Dozentinnen leben, was sie lehren, und lehren, was sie leben.
- Beate ist Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden e.V. (BDYoga) und im Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V. Berufskodex für professionelle Weiterbildende.

BDYOGA

Haltung, die bewegt

Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V.
Qualität Transparenz Integrität

4 Termine, Zeiten und Preise 2024

November 2024

29.11. – 01.12.2024

Zeiten je Termin

Freitag
11:00 – 18:30

Samstag
10:00 – 18:30

Sonntag
9:00 – 16:30

Gesamtstundenanzahl

20 Zeitstunden Unterricht.

Preis

Frühbucher bis 31. OKTOBER 2024: 525 € (eingetroffene Überweisung)

danach (ab 01. NOVEMBER 2024): 575 €.

Im Preis enthalten sind alle Fortbildungsunterlagen, ein sehr ausführliches 108-seitiges Handbuch mit allen Ausbildungsinhalten, Bilder der Asanas und Flows, Handouts der Unterrichtseinheiten, drei Hebammenzeitschriften zur Geburt und zum Beckenboden. Die fünf praktischen Yoga-Einheiten werden mit Zoom aufgezeichnet und dir zur Verfügung gestellt, so dass du auch nach der Fortbildung weiter üben kannst.

Siehe auch Kapitel 1.4.

Anmeldeschluss

15. November 2024 (Termin verpasst? Bitte anfragen, ob eine spätere Anmeldung möglich ist)

Frühbucher bis 31. OKTOBER 2024

5 Teilnahmebedingungen

Anzahl der Teilnehmenden

Die erforderliche minimale Anzahl der Teilnehmenden beträgt sechs Personen. Die Veranstalterin behält sich vor, die Kurstermine bei weniger als sechs festen Anmeldungen zu streichen. Bereits bezahlte Kursgebühren werden im Falle der Streichung umgehend zurückerstattet. Sollten sich Veränderungen der Kurstermine oder sonstige Änderungen ergeben, werden die bereits angemeldeten Teilnehmenden unverzüglich von der Veranstalterin benachrichtigt.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem beigefügten Anmeldeformular, das du am Ende der Broschüre findest. Bitte beachte den **Anmeldeschluss.** **Bitte melde dich frühzeitig an, damit ich dir rechtzeitig die Unterlagen per Post senden kann. Anmeldeschluss verpasst? Melde dich bitte umgehend bei mir.**

Zahlungsbedingungen

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 100 € fällig. Die restliche Teilnahmegebühr bezahlst du:

- Frühbucher: 425 € (**Gesamtkosten 525 €**)
- Danach: 475 € (**Gesamtkosten 575 €**)

Rücktrittsvereinbarungen

Bei Rücktritt der Kursteilnehmerin / des Kursteilnehmers bis einen Monat vor Beginn der Fortbildung verfällt lediglich die Anzahlung von 100 €. Nach diesem Zeitpunkt bis zum Beginn der Fortbildung sind 50 % der restlichen Kursgebühr zu bezahlen. Bei späterem Rücktritt oder Abbruch während der Fortbildung können keine Gebühren erstattet werden.

Veranstalterin und Kursort

Die Veranstalterin der Fortbildung ist Beate Bleif.

Die Fortbildung findet per Online Livestream (**ZOOM**) statt.

6 Anmeldeformular zur Fortbildung Pränatal-Yoga vom 29.11. – 01.12.2024

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung Pränatal-Yoga für Yogalehrende per Online LIVESTREAM mit ZOOM an:

Vorname, Nachname _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Land _____

Telefon / Mobil _____

Email _____

Mit der Anmeldung leiste ich eine Anzahlung von 100 €. Diese überweise ich **mit der Anmeldung** an Beate Bleif, IBAN: DE81700400410660877200, BIC: COBADEFF700 unter dem Stichwort „Pränatal-Yoga Fortbildung“.

Die **restliche Fortbildungsgebühr** bezahle ich per Überweisung auf oben genannte Kontoverbindung **(Zutreffendes bitte ankreuzen)**:

☐ **Frühbucher** bei Zahlung bis 31.10.2024 **425 €** (**Gesamtkosten 525 €**)

☐ **Ab 01.11.2024** bis spätestens 15.11.2024: **475 €** (**Gesamtkosten 575 €**)

Ich habe die Teilnahmebedingungen (Kapitel 5) zur Fortbildung Pränatal-Yoga in der Fortbildungsbroschüre gelesen und stimme diesen mit meiner Unterschrift zu.

_____

Ort, Datum, Unterschrift

Bitte beschreibe KURZ deine Yogaausbildung, ob du Erfahrung in Yoga in der Schwangerschaft hast und warum du an der Fortbildung teilnehmen möchtest.

Bitte sende das vollständig ausgefüllte Anmeldeformular

per Mail an Beate Bleif: info@yogaria.de

ODER per WhatsApp an:

Mobil +49 (0)177 / 613 55 26

Internet: www.yogaria.de

Frühbucher bis 31. OKTOBER 2024

Anmeldeschluss 15. November 2024

Termin verpasst? Bitte frage an, ob noch eine spätere Anmeldung möglich ist!

Auf den beiden letzten Seiten findest du ein paar Impressionen der vor Ort Fortbildungen bis 2019. Ab 2020 haben wir auf eine Online Fortbildung umgestellt. Wir können dich auch Online bestens begleiten.

7 Impressionen von den Münchner Fortbildungen

Bis 2020 fanden die Fortbildungen in München statt. Ab November 2020 haben wir auf ZOOM LIVE umgestellt.

Eine fröhliche Gruppe, Schwangere und ein *„Vorzeigebaby“*, das wir geboren haben ☺.

Die engagierten Teilnehmerinnen. Einige zeigen begeistert das große Becken-Mudra ☺.

Feedback von unseren Teilnehmerinnen
„Tolle Unterlagen, alles sehr genau aufgeführt. Guter Aufbau, genug Raum für Fragen & Antworten. Ausbalancierte Mischung von Theorie und Praxis. Ich fühle mich sicher genug, um nächste Woche mit meinem Schwangerenyoga-Kurs zu starten.“ Corinna

„Superschöne Fortbildung mit viel Input, Wissen, tolle Unterlagen. Hat Spaß gemacht und Lust geweckt, Schwangerenyogastunden zu halten“. Andrea

„Sehr professionell, trotzdem herzlich. Ich habe meine „Furcht“ bzw. Bedenken im Umgang mit Schwangeren verloren. Ihr seid toll, macht weiter! Anna

„Besonders gut hat mir gefallen, dass die Fortbildung von zwei sehr kompetenten Expertinnen mit langjähriger Erfahrung im Unterrichten und ärztlichem Background

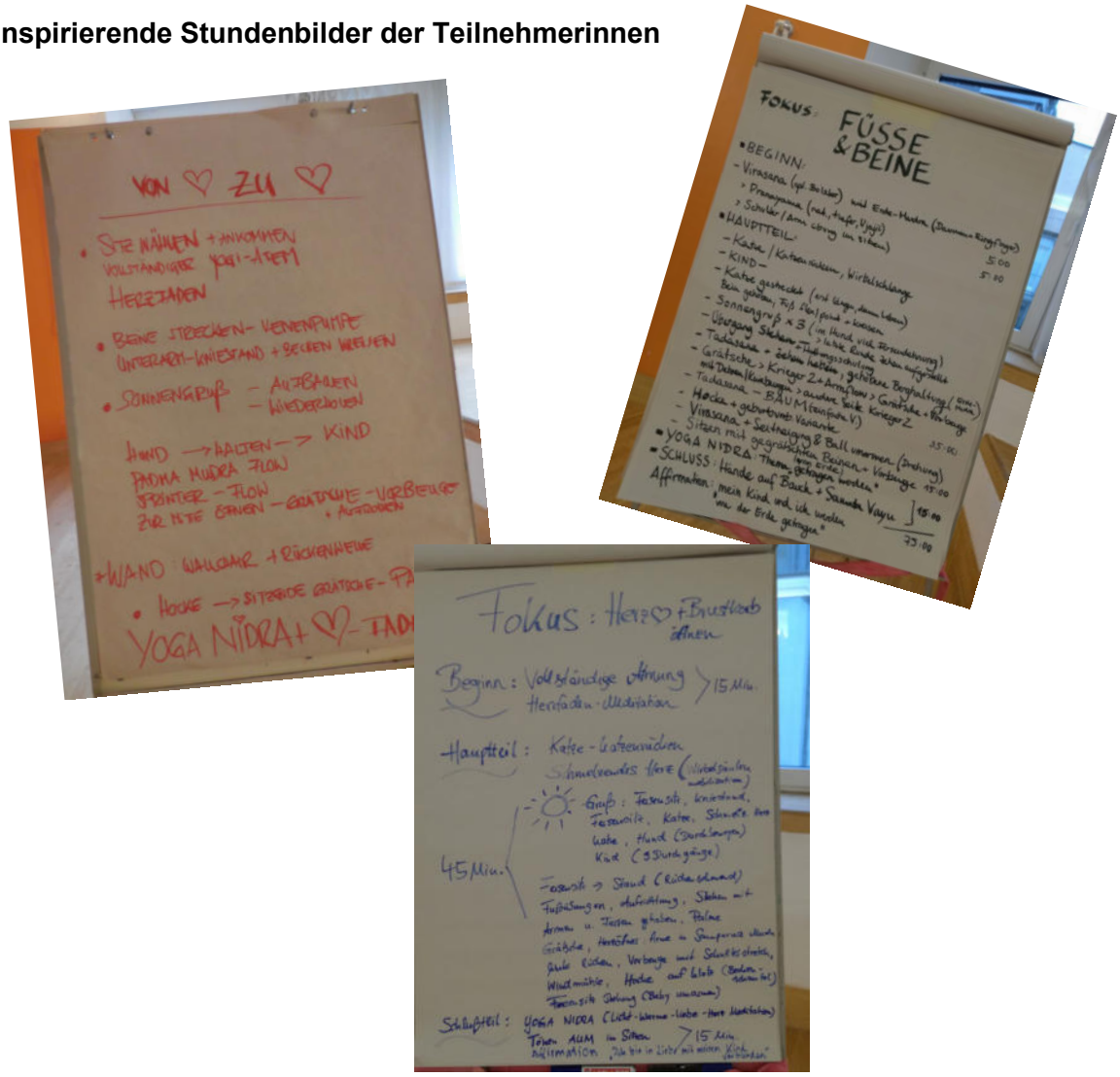
durchgeführt wird. Das Handbuch ist super sowohl vom Aufbau, Verständlichkeit, Sprache, Bilder. Das Seminar hat mir sehr gut gefallen!“ Julia

„Tip Top! Beide Seminarleiterinnen wissen von was sie reden und erzählen, viele wunderbare Praxiserfahrungen und 100 % Eingehen auf Wünsche, Fragen und Bitten der TN. Bleibt so lebendig, wie ihr seid!“ Sandra

„Ich habe mich sehr wohl gefühlt und ihr habt die Fortbildung sehr gut geführt. Ich bin mir jetzt viel sicherer, gerade im Umgang mit Schwangeren. Ihr beide seid super sympathisch und habt eine angenehme Atmosphäre erzeugt, ich fühle mich nach diesen drei Tagen mit viel positiver Energie aufgeladen. es hat mir sehr gutgetan. Auch die ausführlichen Unterlagen sind toll!“ Yasmin

„Vielen Dank für die Stundenbilder, die schönen Begegnungen, die tolle Energie und das ganze runde Wochenende!! Es war schön mit euch!“ Annekatrin

Super finde ich, dass ich nun auch per ZOOM teilnehmen kann, da bin ich mit Familie viel flexibler. Anna S.

Prima, dass ihr auf Zoom umgestellt habt, so kann ich auch aus Berlin teilnehmen ohne Reise- und Hotelkosten. Ihr seid die Besten, hab schon an einigen Fortbildungen bei euch teilgenommen. Unterlagen wie immer TOP, alles sehr gut strukturiert. Zeit zum Fragen stellen gab es auch genug. Perfekt! Ein großes DANKE! Daniela H. aus Berlin

Inspirierende Stundenbilder der Teilnehmerinnen